



Resulta que hasta hace poco tiempo no sabía cómo era; más de alguna persona podría pensar que no tiene mucho sentido esto que digo; pero lo cierto es que así es; **el proceso de irme conociendo tiene menos de un año. Y creo que en los últimos 6 meses el asunto se ha intensificado.**

Y no es que ya sea una experta sobre mí; pero sí **he logrado conocer e identificar muchos aspectos**; ha sido un ejercicio muy intenso, porque, así como he encontrado aspectos que me gustan, me he topado con otros que me dan miedo, con otros que no me gustan para nada; también he descubierto muchos errores que cometí en el pasado; pero todo esto me da entonces la oportunidad de mejorar. (Ser capaz de decir esto último y sobretodo de pensarlo, sin duda alguna es de lo bueno que me ha dejado este proceso, en otro tiempo solo hubiera visto negativos).

Hay un tema que no puedo dejar de lado, porque es parte de mí y de lo que he aprendido en esta convivencia conmigo, y es la ansiedad. **Caminar conmigo es saber que pueden darme ataques de ansiedad; que si aparece una situación de sorpresa (entre otras cosas), algo que yo no tenga planeado eso me va a producir ansiedad; caminar conmigo es saber que entonces tengo que tomarme el tiempo para parar, para manejar esas emociones y no dejarme llevar por ellas;** caminar conmigo es saber que un abrazo fuerte me tranquiliza un poco, que generar presión en mi cuerpo me hace bien; es saber que voy a llorar un poco, muchas veces sin tener tan claro el por qué, pero que después pasará.

Caminar conmigo es entender que algunos días tendré ansiedad, pero que hay otros en los que no; y que no significa que ya no me dará más, sino que en ese momento no tengo ansiedad y que debo y puedo disfrutar esos instantes.

Caminar conmigo es tener claro que me es preciso saber toda la teoría, que necesito que me hablen con conceptos, que me definan las cosas para

entonces avanzar; y en la mayoría de ocasiones hasta no tener claro el por qué suceden las cosas no dejaré de darle vueltas en la mente, y que entonces eso, también me genera ansiedad.

También es saber que en muchas ocasiones a partir de una situación del presente viajo inmediatamente al futuro y ya armo toda una vida, y que todo ese viaje me produce ansiedad; sin tener seguridad de que eso sea tal cual.

Por otro lado; también **he aprendido que debo tener más confianza en mí; que puedo aportar mucho al mundo, a la vida de las personas que me rodean; que puedo abrir mi corazón, y en la medida que yo me abra a los demás, las personas se abrirán a mí.**

Este asunto de caminar conmigo, no ha sido nada fácil; hay momentos en los que mi propio silencio me causa miedo; y en medio de ese silencio no solo he visto detalles del ahora, sino que también he podido ver y comprender muchos asuntos del pasado, temas agradables, pero también más de uno que no es tan agradable y que no por eso debo hacerlo a un lado, sino que debo enfrentarlo.

Pero también en medio de ese silencio, en donde solo escucho mis pasos, me he reencontrado conmigo, con aquello que tanto me gustaba; un libro, leer un par de poemas por la noche; la música que me llega al alma; y encontrarme con lo nuevo que no había conocido, por ejemplo; cuánto disfruto las conversaciones cuando el celular no está de por medio.

Justamente, en medio de todo este proceso, decidí un día ponerme a prueba con algo nuevo; aprovechando que tenía que ir al centro de Liberia; fui por un helado y me senté sola en el parque; guardé el celular y me dediqué a ver a las personas que estaban ahí; era tipo 3:00 pm; un par de chiquitos en patines jugando, pequeños grupos de amigos de colegio vacilando; y también más de una persona pasó viéndome con cara de “pecadito, está comiendo helado sola”; al final el ejercicio estuvo interesante, regresé a la casa feliz porque había pasado la prueba. El siguiente paso es probar un día salir a comer sola, pero ese está en proceso.

Por otra parte, caminar conmigo también implica saber que si sos mi amig@ haré lo que esté a mi alcance por ayudarte, porque estés bien; que si tengo que dejar de hacer algo por sacar el tiempo y escucharte lo haré; porque valoro muchísimo una amistad; y si se trata de una amistad muy íntima, te consideraré mi familia; y por mi familia muevo Cielo y Tierra; porque citando a Lilo “la familia no abandona ni olvida”

Entonces, **¿cómo es caminar conmigo? Es caminar en medio de días de ansiedad, otros de sonrisas, algunos en silencio y otros en medio de música o de libros;** algunos días serán de hablar mucho y en otros las palabras estarán de más porque lo único que necesito es un abrazo.

Caminar conmigo es una aventura, yo ya le voy agarrando el gusto.